住宿式书院学生的生涯规划辅导需求及其满足路径初探——以澳门大学绍邦书院的调查及实践为例

刘京京，薛可儿，陈晓希，谭锡忠
澳门大学

摘要 本文结合问卷调查、统计分析、生涯规划理论探讨、澳门大学绍邦书院的实践经验总结等方法，得出结论：当今高校学生存在生涯规划领域的困惑和负面情绪；住宿式书院提供生涯辅导，可以切实满足学生发展的需求，完善书院育人功能；在建立辅导体系时，书院应注重其可知、尽早、多维、自发、自觉五大要素。

关键词 住宿式书院；生涯规划；生涯困惑；生涯辅导

一、研究背景

生涯规划已经成为当今时代大学生的重要议题。所谓生涯（career），是指个人通过从事工作所创造出的一种有目的的、延续不断的生活模式，它不仅是一个人的职业或者工作，更包括人们如何整合与安排自己一生中的不同角色（如学生、工作者、子女、配偶）[1]。生涯规划即是对自己的生涯进行持续计划，从而达到令自己满意的生涯发展。常见的生涯议题包括：职业定位（明晰自己未来的发展方向）、能力提升（为学业或职业目标而制订学习成长计划，提升求职技能等）、职业选择（近期要做出职业选择、升学选择等有时间压力的决策议题）、生涯适应（对所学专业的不喜欢或遭遇学业压力，因换工作、晋升、转岗等而产生的适应问题，对现有工作的倦怠）、生涯平衡（在工作、家庭等多个身份之间的角色平衡及时间管理）等[2]。

高校学生在生涯议题上无疑面临挑战。一方面，外在的就业环境带来了巨大压力。以中国内地为例，就业总量压力持续高位运行，本科毕业生延迟就业现象明显增多，读研人数增多所带来的研究生就业问题亦可能随时间的推移而加剧[3]。另一方面，众多学生对生涯规划缺少必备的了解和基本的能力，难以实现令自己满意的发展或无法化解压力。

结合各种专业技术提供的生涯辅导，可以帮助个体发展生涯决策的能力，选择适当的生活方式，增进幸福。有学者整理，生涯辅导可以分为信息提供、自助式活动、工作坊、生涯规划课程、团体生涯咨询、个别生涯咨询六个层次[4]。虽然很多高校已经设立了提供生涯辅导的部门，帮助学生升学和就业，但其往往缺少足够的专业人员，难以深入学生的学习生活，其效果受到限制。

住宿式书院在全球高校界已经积累了一定的发展经验，因其全人教育的本质、与学生的密切互动、对学生的多方位关怀而具有独特的育人价值。那么，住宿式书院是否能在生涯规划领域发挥更加积极的作用呢？本研究是澳门大学绍邦书院对此进行的初步探索。首先，在书院内发放调查问卷，了解学生在生涯规划领域的困惑和辅导需求；其次，总结绍邦书院在生涯辅导方面的初步探索经验；最后，对书院生涯辅导的意义和关注点进行理论探讨。

二、研究方法

2.1 调查问卷

2023年4月10-18日，绍邦书院向院生发放了调查问卷，包含以下问题。

（1）在过去一年中，学生是否曾产生以下五种生涯规划方面的困惑？

- 职业定位：不清楚自己未来的发展方向。
- 生涯适应：对所学的专业不喜欢或遭遇学业压力。
- 能力提升：不知道该如何提升职业技能。
- 职业选择：不知道如何在多个可选的就业或升学方案中做出抉择。
- 生涯平衡：在学业、兼职、活动等多种身份间难以平衡。

（2）在过去一年中，你是否会因为生涯规划方面的困惑而产生焦虑等负面情绪？

（3）在过去一年中，你是否曾向专业人士寻求生涯规划方面的帮忙？

（4）在过去一年中，你是否曾主动搜索过生涯规划、职业发展方面的信息？

（5）在过去一年中，你是否主动寻找过实习（包括学术研究类实践）的机会？

（6）你选择未来职业的主要影响因素是什么？（最多可在以下选项中选3个：自己的兴趣；自己的价值观；自己的能力；工作的地点；工作的收入；家人的意见）

（7）你是否同意以下描述：住宿式书院应该提供专业的生涯规划类咨询及辅导？

（8）你是否同意以下描述：住宿式书院目前提供的生涯规划类咨询和辅导是足够的？

（9）你最期待从书院获得哪些生涯规划方面的辅导或帮助？（最多可在以下选项中选4个：就业或实习机会的信息；宏观经济环境的分析；就业政策的解读；组织学生前往用人单位参观考察；与了解职场的人士访谈；深入了解自己；提升获得相关信

息情报的能力；提升制作个人履历的能力；提升面试的能力；提升切实行动、执行计划的能力；提升适应职场的能力；一对一生涯规划咨询；学习生涯规划的理论；没有期待）

（10）所学专业

（11）就读年级

2.2 问卷结果数据分析

收集问卷数据之后，使用统计软件SPSS进行分析。包括：

(1)使用非参数分析，比较各组别学生（不同年级、不同专业、生涯求助的不同行为、不同实习实践计划、资讯收集的不同行为、职业选择的不同影响因素、对书院生涯辅导的不同期待、对书院现有生涯辅导的不同满意度、对书院生涯辅导的不同具体需求）的生涯困惑度和负面情绪评分。其中，每位学生的生涯困惑度等于五类生涯困惑的评分之和。检验时如为两独立样本，使用Mann-Whitney检验；如为多独立样本，则使用Kruskal-Wallis检验。

(2)使用多配对样本的非参数检验（Friedman检验），比较五类困惑的得分是否有显著性差异。

(3)使用Spearman等级相关系数检验生涯困惑与生涯负面情绪之间的相关性。

(4)使用列联表分析（Pearson卡方检验、Contingency Coefficient检验），探索学生专业、年级、生涯求助行为、实习实践计划、资讯收集行为、职业选择影响因素、对书院生涯辅导的期待、对书院现有生涯辅导的满意度、对书院生涯辅导的具体需求等变量之间，是否存在相关性。

2.3 理论分析

结合生涯规划的相关理论以及住宿式书院的育人体系，对住宿式书院在生涯规划、生涯辅导领域的使命、功能、实现路径进行分析探讨。

三、数据分析结果

本次研究共收回110分问卷。其中，一年级51人，高年级（二年级或以上）59人。自然科学类专业学生21人，人文/社科/法律/教育类专业学生56人，商业/经济类专业学生33人。

3.1 生涯困惑

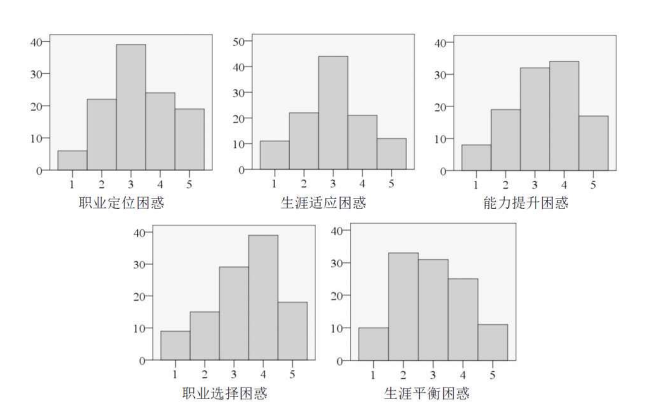


图1不同类型生涯困惑的评分分布（横轴：在过去一年中，产生此类困惑的频率。1：从无；2：偶尔；3：有时；4：常常；5：总是。纵轴：人数。）

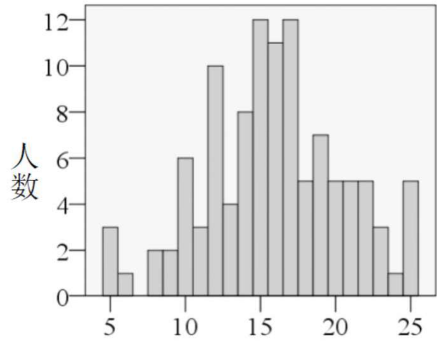


图2　生涯困惑度的分布（横轴：得分。）

困惑类型 / 不同组别	职业定位	生涯适应	能力提升	职业选择	生涯平衡	平均生涯困惑度
全部学生	3.25	3.01	3.30	3.38	2.95	15.89
一年级	3.12	2.94	3.29	3.25	3.00	15.61
高年级	3.37	3.07	3.31	3.49	2.90	16.14
自然科学类	2.95	3.10	3.24	3.52	2.95	15.76
人文/社科/法律/教育类	3.29	2.89	3.32	3.32	2.89	15.71
商业/经济类	3.39	3.15	3.30	3.39	3.03	16.27

表1 不同人群的生涯困惑平均分及平均生涯困惑度

由图1和表1可见，五类生涯困惑的分布和程度有所不同。职业选择、能力提升类困惑的高分人数较多，导致其平均分也较高。生涯平衡类困惑的低分人数较多，平均分居末位。多配对样本的非参数检验显示，五种不同类型的困惑得分有显著性差异（p=0.000）。

由五种生涯困惑评分加和而成的生涯困惑度，可以视为衡量一个学生生涯困惑的指标。图2和Kolmogorov-Smirnov检验显示，本研究所涵盖学生的生涯困惑度呈正态分布（p=0.100）。表1显示，全部学生、不同年级组别、不同专业组别的平均生涯困惑度都超过15。两独立样本的非参数检验显示，一年级学生与高年级学生的各类困惑评分和生涯困惑度均无显著性差异。多独立样本的非参数检验显示，三类不同专业学生的各类困惑评分和生涯困惑度亦无显著性差异。由此可见，生涯困惑广泛分布于各类学生，已经成为普遍问题。

3.2 负面情绪

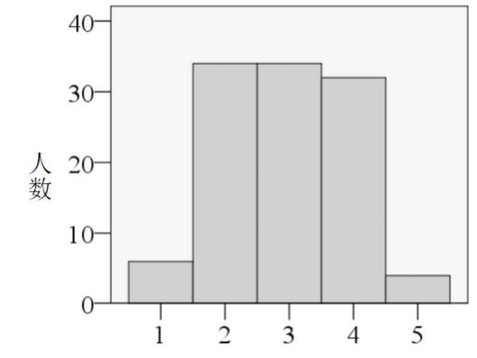


图3 生涯困惑所导致的负面情绪的评分分布（横轴：在过去一年中，产生负面情绪的频率。1：从无；2：偶尔；3：有时；4：常常；5：总是。）

如图3，从负面情绪的频率分布来看，绝大多数同学选择了“偶尔”、“有时”或“常常”，且三者几乎不分上下。两独立样本的非参数检验显示，不同年级学生的负面情绪频率无显著性差异（p=0.103）；多独立样本的非参数检验显示，不同专业学生的负面情绪频率无显著性差异（p=0.615）。值得注意的是，Spearman等级相关系数检验的结果表明，生涯困惑度与负面情绪频率之间呈显著正相关（p=0.000），相关系数为0.654。由此可以推论，生涯困惑确实给同学们带来了焦虑等负面情绪。

3.3 学生的求助行为

向专业人士求助 / 不同组别	有求助多次	有求助1次	有求助对象，但未付诸行动	有想法，但不知道该向谁求助	没有想法
全部学生	9.1	12.7	8.2	47.3	22.7
一年级	3.9	19.6	11.8	43.1	21.6
高年级	13.6	6.8	5.1	50.8	23.7
自然科学类	9.5	23.8	9.5	38.1	19.0
人文/社科/法律/教育类	8.9	10.7	5.4	51.8	23.2
商业/经济类	9.1	9.1	12.1	45.5	24.2

表2 不同求助行为在各类学生组别中的百分比

如表2，在所有学生组别中，占比最多的求助行为均是“有求助的想法，但不知道该向谁求助”。这表明，学生缺少相应的资讯去获得生涯辅导。图4和多独立样本的非参数检验亦显示，五种不同求助行为者的生涯困惑度有显著性差异（p=0.000），其中“不知道该向谁求助”组的平均生涯困惑度最高，为18.15；“多次求助”组和“没想法”组的平均生涯困惑度较低，均低于14。

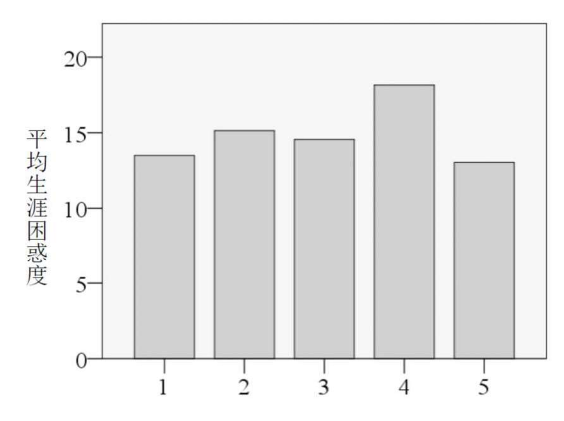


图4 不同求助行为的平均生涯困惑度（横轴：求助行为。1：有，且多次；2：有一次；3：已有求助的对象，但还未付诸实践；4：有这方面的想法，但不知道该找谁；5：没有这方面的想法。）

3.4 学生自助行为

学生在生涯规划领域的自助行为在本研究中可以分为“主动搜索生涯规划、职业发展方面的信息”和“主动寻找实习、学术实践的机会”两类。表3显示，“常常”和“总是”主动搜集生涯规划相关资讯者在各学生组别中的占比均不超过30%，学生对于资讯收集的重视程度不高。多独立样本的非参数检验显示，不同频率的资讯收集者的生涯困惑度无显著差异（p=0.453）。

表4和列联表分析则显示，学生年级与实习实践计划之间呈现显著相关（p=0.000），高年级学生更倾向有实习实践计划，且超过三分之一已经参与了实习实践，但一年级学生则倾向于没有计划。多独立样本的非参数检验显示，不同实习实践计划者的生涯困惑度有显著性差异（p=0.004）。“有进行实习实践”组的平均生涯困惑度最低，为14.38；“有计划但没有合适机会”组的平均生涯困惑度最高，为18.05。

主动搜索信息 / 不同组别	从不	偶尔	有时	常常	总是
全部学生	7.3	32.7	37.3	18.2	4.5
一年级	7.8	35.3	39.2	15.7	2.0
高年级	6.8	30.5	35.6	20.3	6.8
自然科学类	4.8	38.1	38.1	14.3	4.8
人文/社科/法律/教育类	7.1	28.6	41.1	21.4	1.8
商业/经济类	9.1	36.4	30.3	15.2	9.1

表3 主动搜索信息的不同频率在各类学生组别中的百分比

实习实践计划 / 不同组别	有进行实习实践	有计划，但没有合适机会	没有计划
全部学生	21.8	33.6	44.5
一年级	5.9	31.4	62.7
高年级	35.6	35.6	28.8
自然科学类	28.6	23.8	47.6
人文/社科/法律/教育类	19.6	33.9	46.4
商业/经济类	21.2	39.4	39.4

表4 实习实践的不同计划在各类学生组别中的百分比

3.5 职业选择的影响因素

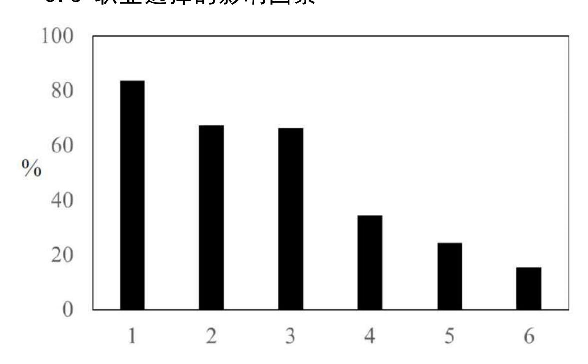


图5 在选择职业时，选择各影响因素的人数百分比（横轴：主要影响因素。1：自己的能力；2：自己的兴趣；3：工作的收入；4：自己的价值观；5：工作的地点；6：家人的意见。）

学生选择 / 主要影响因素	是	否
工作的地点	18.11	15.17
家人的意见	16.41	15.80
工作的收入	16.18	15.32
自己的能力	15.83	16.22
自己的价值观	15.42	16.14
自己的兴趣	15.00	17.72

表5 选择职业时，考量某一因素组和不考虑组的平均生涯困惑度

由图5可知，同学们选择职业时最在意的因素是“能力”，其次是“兴趣”和“收入”。与此同时，列联表分析显示，学生的专业与“是否将兴趣作为主要影响因素”之间存在显著相关（p=0.001）。商业/经济学专业的学生更倾向于“兴趣不是主要影响因素”；其他专业的学生则更倾向于“兴趣是主要影响因素”。这可

能有两种解释。一者，商业/经济学专业的就业竞争压力大（平均生涯困惑度较高，但不显著），学生不得不牺牲兴趣，以找到工作为先；另一者，商业/经济学专业的特征是比较现实，兴趣确实不重要。哪一种解释更符合实际情况，还有待进一步研究。

另一个有趣的发现是，表5和两独立样本的非参数检验显示，“工作地点是主要影响因素”者的生涯困惑度显著高于“工作地点不是主要影响因素”者（p=0.003），“工作地点是主要影响因素”组的平均生涯困惑度高达18.11，居各因素之首。这确与我们的经验相符，如果学生将未来职业发展的地点局限于有限的选项，而它们恰好是就业竞争压力较大的地方（例如中国内地的一线城市、澳门本地），无疑会带给学生较大的压力与困惑。

与此同时，“兴趣不是主要影响因素”者的生涯困惑度显著高于“兴趣是主要影响因素”者（p=0.002），“兴趣是主要影响因素”组的平均生涯困惑度是15.00，为最低。

3.6 书院生涯辅导

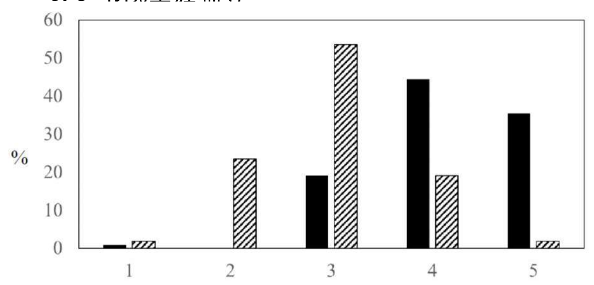


图6 对书院提供生涯辅导的不同预期和现有辅导的不同评价所占的百分比（横轴：评分。1：非常不同意；2：不同意；3：没意见；4：同意；5：非常同意。）

由图6可知，绝大部分学生都认同，住宿式书院应该在生涯规划领域提供辅导。多独立样本的非参数检验显示，越认同书院应该提供辅导，生涯困惑度越高，且呈显著性差异（p=0.004）。“非常同意住宿式书院应该提供专业的生涯规划类咨询及辅导”组的平均生涯困惑度高达17.87。

与此同时，对于当前已有的辅导，有约四分之一的同学还不满意。多独立样本的非参数检验显示，对于当前已有辅导的不同评价者的生涯困惑度呈显著性差异（p=0.026）。其中，“不同意住宿式书院目前提供的生涯规划类咨询和辅导是足够的”组的平均生涯困惑度最高，为17.77。

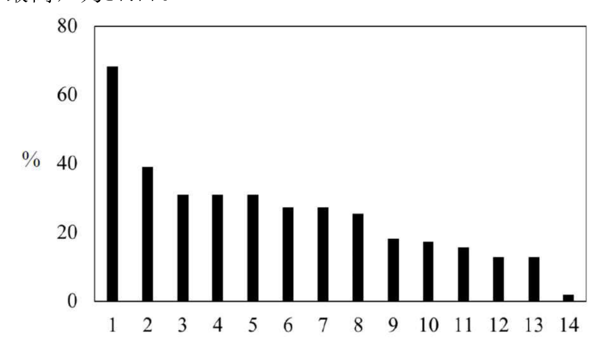


图7 选择不同类型生涯辅导具体需求者的百分比（横轴：生涯规划辅导的具体需求。1：就业或实习机会的信息；2：一对一生涯规划咨询；3：组织学生前往用人单位参观考察；4：提升面试的能力；5：提升制作个人履历的能力；6：与了解职场的人士访谈；7：提升获得相关信息情报的能力；8：深入了解自己；9：提升适应职场的能力；10：学习生涯规划的理论；11：宏观经济环境的分析；12：就业政策的解读；13：提升切实行动、执行计划的能力；14：没有期待。）

由图7可知，学生对就业或实习机会的资讯是最有需求的，接近70%的学生希望书院提供。一对一生涯规划咨询、组织学生前往用人单位参观考察、提升面试的能力、提升制作个人履历的能力也都有超过30%的学生选择。两独立样本的非参数检验显示，“希望书院提供一对一生涯规划咨询”者的生涯困惑度显著高于不需要者（p=0.049），前后两者的平均生涯困惑度为16.86和15.27。

此外，列联表分析显示，是否“希望书院组织学生前往用人单位参观考察”与学生的年级显著相关（p=0.005）。高年级学生更倾向于希望书院组织学生前往用人单位参观考察，一年级学生则相对无此倾向。

四、绍邦书院的初步探索

因应学生的需求，绍邦书院在4月14日、21日、28日举办了三次生涯规划工作坊，由书院接受过全球职业规划师（GCDF）培训的三位老师讲授生涯规划基础知识，以此建立生涯规划的初步概念和框架，培养生涯规划的基本能力。三次工作坊的内容如下：

（1）探索自我Ⅰ：兴趣对于生涯规划的重要性、霍兰德职业兴趣分类[4]；

（2）探索自我Ⅱ：舒伯生涯发展理论、“自我”在生涯发展中的重要性、生涯彩虹图[4]；

（3）探索职业：职业探索的基本框架、生涯人物访谈、面试的准备[2]。

有19位同学全程参与了三次工作坊，并获得由院长签名颁发的证书。由表6可知，本系列工作坊可以在一定程度上回应学生的生涯辅导需求，但它也存在进一步改善的空间。

反馈问卷题目（最低可选1分，最高可选7分）	平均分
本系列工作坊可以帮助我了解生涯规划的知识框架。	6.6
本系列工作坊可以帮助我更好地了解自己。	6.5
本系列工作坊可以帮助我更好地了解跟生涯规划相关的各种潜在选择。	6.6
本系列工作坊可以增强我在生涯规划方面的能力。	6.6
总体上，我对工作坊感到满意。	6.6

表6 绍邦书院生涯规划工作坊的反馈结果

五、讨论

5.1 住宿式书院开展生涯辅导的意义

虽然本研究收集的数据仅出自于一家书院的110名学生，但它已经可以勾勒出一个跟日常经验相符的画面：学生普遍存在不同类型的生涯困惑，而且这些困惑与学生的负面情绪显著正相关；鉴于当代大学生求职压力大的特征，困惑以职业选择和能力提升为重；想要参与实习或学术实践的同学超过一半，但其中相当一部分人没有合适的机会，也对应着较高的平均生涯困惑度；接近半数的学生曾有向专业人士求助的想法（这部分学生的平均生涯困惑度明显高），但不知道该向谁求助；

绝大部分学生认同住宿式书院应该在生涯规划领域提供辅导，生涯困惑度高者的认同尤其强烈；约四分之一的学生不满意书院目前已有的生涯辅导，这个群体也拥有明显高的平均生涯困惑度。这都说明，在住宿式书院建立一个系统的、专业化的生涯辅导体系是符合学生需求的，也应当是书院育人功能的发展方向。

事实上，青少年的生涯规划本应在进入大学之前就启动，但限于种种复杂的社会因素，很多年轻人在走进大学校园时仍不知道生涯规划为何物。他们不了解自己所学的专业，学习起来缺乏内在的动力；了解所学专业的面貌之后不喜欢，想转专业却不知道自己想学什么，继续学下去却又不知道自己以后能做什么；纵然有了求职或升学的目标，也会深深担忧自己的能力不足。如此一步步如走荆棘丛中，勉强毕业已是疲惫不堪，更遑论认真规划一个有意义的人生。而这一需要严肃对待的窘境，仅靠传授学科知识的学院并不能得到良好的解决。它确实需要一个超越单一专业、能够和学生密切互动、充满大量实践体验的平台来提供辅导。住宿式书院责无旁贷。诚然，教育不只是为了找工作，但不能协助发展生涯的书院教育历程也是充满遗憾的。

5.2 书院建立生涯辅导体系时的关注点

可知。本次调查中接近一半的学生有向专业人士求助的想法，但不知道该向谁求助。说明书院应尽可能多元、广泛地发布信息，让学生知道书院的生涯辅导功能。

尽早。大学四年匆匆即过，生涯规划不宜太迟。然而，本次调查显示，一年级学生暂时倾向于没有实习或实践计划，也不很重视书院组织参观用人单位。这对于他们收集信息、积累经验、规划未来可能是不利的。毕竟，本研究数据也表明，有进行实习实践者的平均生涯困惑度最低。书院应在新生入学之后，尽早帮助他们建立起生涯规划的整体概念和意识。

多维。书院提供的辅导应该是多维的。既有面对学生群体的能力传授（如第四部分所尝试的工作坊），又应为存在困惑的同学进行一对一咨询，以提供有针对性的关怀（39.1%的同学有此希望）。此外，提供参观访问用人单位、与职场人士交流的机会等，帮助学生在体验中进行生涯规划，也非常有价值。这无疑会对书院的各类资源提出要求，其解决之道，尚需要长期的探讨和尝试。例如，澳门大学在2022年12月至2023年1月间，为住宿式书院工作人员提供了全球职业规划师（GCDF）培训，这或许是一个可供参考的模式。

自发。授人以鱼不如授人以渔。书院生涯辅导固然要多维度，但其核心宗旨应是激发学生自己收集信息、做出决策、反思检讨、计划行动，而非一切代劳。生涯规划终究是每个人自己的责任[4]。然而，学生对于生涯规划的误解可能也正在于此。例如，本次调查中“常常”和“总是”主动搜集生涯规划相关资讯者在各学生组别中的占比均不超过30%，“希望提升获得相关信息情报的能力”者还不到“希望书院提供就业或实习机会的信息”者的一半。这说明，书院需要帮助学生建立生涯规划中的主体意识。

自觉。“探索自我”本是生涯规划理论体系中的重点[4]，但当今的大学生似乎对此不以为意，仅四分之一的学生希望书院帮助“深入了解自己”。与此相对，本文作者在与学生进行一对一咨询时，询问学生的生涯愿景（未来的人生应该是什么样子），得到的信息却模糊不清。可见，书院确实应当帮助学生探索生涯中的“自我”概念。否则，心中没有真切的定位和方向，人生之路也无从健康展开。这其中尤其需要注意的是“兴趣”——自我探索时最常用的元素。虽然它并不是所有人在生涯规划时都必须重点考量的因素，但它对年轻人的指引作用却毋庸置疑。本研究也发现，“自己的兴趣是选择职业时的主要影响因素”者的生涯困惑度较低。不过，还是有一部分学生可能忽视它，例如，商业/经济学专业的学生在选择职业时倾向于不重视兴趣。

六、结论

当今高校的学生确实存在生涯规划方面的困惑和负面情绪。住宿式书院提供生涯辅导，符合学生的需求，亦是书院育人功能的必要组成部分。在建立生涯辅导体系时，应注意其可知、尽早、多维、自发、自觉五大要素，充分调动各类资源。但其实行的细节尚有待更多的实践摸索、经验总结和交流探讨。

参考文献

[1] 罗伯特·里尔登, 珍妮特·伦兹等. 职业生涯发展与规划[M]. 北京:中国人民大学出版社, 2022:8.
[2] 李枢. 生涯咨询99个关键点与技巧[M]. 北京:机械工业出版社, 2022.
[3] 麦可思研究院. 2022年中国本科生就业报告[M]. 北京:社会科学文献出版社, 2022: 2.
[4] 金树人. 生涯咨询与辅导[M]. 北京:高等教育出版社, 2022: 14-90.

作者简介

刘京京，澳门大学绍邦书院副院长。
联系电话：15344894680　电子邮箱：jjliu@um.edu.mo
薛可儿，澳门大学绍邦书院导师。
联系电话：(853)88229623　电子邮箱：hoyisit@um.edu.mo
陈晓希，澳门大学绍邦书院导师。
联系电话：(853)88229635　电子邮箱：phoenixchan@um.edu.mo
谭锡忠，澳门大学绍邦书院院长。
联系电话：(853)88224475　电子邮箱：fstsct@um.edu.mo